

# Przykładowe menu dzienne

## Dieta śródziemnomorska

### Śniadanie

- Omlet z brokułami i groszkiem
- Szynka drobiowa
- Rzodkiew biała
- Pieczywo graham
- Masło
- Napój gorący

### II Śniadanie

- Orzechy włoskie

### Obiad

- Zupa jarzynowa czysta
- Łosoś w sosie koperkowym
- Fasolka szparagowa
- Sałatka z papryki i rzodkiewki
- Kompot b/c

### Podwieczorek

- Owoce sezonowe

### Kolacja

- Kotleciki z fasoli
- Kalafior z wody
- Sałatka z jajkiem
- Napój gorący
- Lampka wytrawnego wina

### Dodatkowo do menu dziennego:

- 1,5 litra wody mineralnej

*Dieta można zamówić do dowolnego rodzaju pobytu w naszym Ośrodku, w opcji z konsultacją dietetyka lub bez konsultacji.*

